

A person with dark hair, wearing a light blue shirt, is holding a large white megaphone in front of their face. The megaphone is the central focus, with its circular opening facing the viewer. The background is a light blue, textured surface.

Weiterbildungsseminar

Starke Stimme
Grundlagenwissen
für das Sprechen
im Beruf

25. März 2026

Inhalt

Unsere Stimme ist unser Zugang zu unserer Umwelt und unser Werkzeug zur kommunikativen Interaktion. Sie transportiert mit ihrem Spektrum an klanglichen Nuancen unsere Empfindungen, Ideen, Gedanken und Absichten – kurz: unsere Persönlichkeit.

Trotz zunehmender schriftlicher Kommunikation per E-Mail oder Messengerdiensten stehen persönliche Gespräche, mündliche Beratungen, Meetings oder Vorträge immer noch im Zentrum der beruflichen Realität. Dabei kommt es auf die Stimme an. Wer täglich und viel spricht, lebt von bewusstem Stimmgebrauch. Überbeanspruchung und Stress führen im gesamten Körper – und damit auch im Sprechapparat – zu Muskelverkrampfung und beeinflussen die Stimme negativ.

Dieser Kurs bietet einen Einblick in die Möglichkeiten des Stimmtrainings. Er verbindet theoretisches Wissen über die Anatomie und Wirkung unserer Stimme mit praktischen Übungsabläufen für einen klangvolleren, wirkungsvolleren und ökonomischeren Stimmgebrauch.

Ziele

Sie erhalten einen theoretischen Überblick über

- die Anatomie der Stimme und des Sprechapparats
- den Zusammenhang zwischen Stimme und Persönlichkeit
- das Zusammenspiel zwischen Atmung, Körper und Stimme
- den ökonomischen Stimmgebrauch

Sie erhalten konkrete Übungen

- wie Atemtechniken die Stimmkraft und Lautstärke erweitern
- wie Körperhaltung und Atmung den Stimmklang beeinflussen
- wie Sie Ihre persönliche Mittelstimmlage finden
- wie Sie Nervosität und Anspannung abbauen können
- wie Sie unangestrengt sprechen können, gut klingen und sich gut fühlen

Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die innerhalb ihres Berufsfeldes viel und gekonnt sprechen müssen, an Menschen in Sprechberufen, in Lehrberufen, an Fachkräfte und Beratende. Und – ganz allgemein – an Menschen, die ihre stimmlichen Möglichkeiten bewusst kennenlernen und ihr Ausdrucksrepertoire erweitern wollen.

Kursverantwortung

Prof. Dr. **Hubert Stöckli**, Direktor des Instituts für Baurecht, Inhaber des Lehrstuhls für Zivil- und Handelsrecht, Universität Freiburg

Kursleitung und Referentin

Silvia-Maria Jung, Schauspielerin sowie Auftritts-, Stimm- und Sprechtrainerin

Silvia-Maria Jung kommt aus der Praxis. Neben ihrer künstlerischen Arbeit auf der Bühne ist sie als Auftritts-, Stimm- und Sprechtrainerin tätig. Ihre Referenzliste umfasst Lehraufträge an verschiedenen Hochschulen (u.a. ZHAW IAM, BFH) sowie namhafte Firmen aus der Privatwirtschaft und dem Nonprofit Bereich.

Datum und Ort

Donnerstag, **25. März 2026**, 9.15–16.45 Uhr
Weiterbildungszentrum, Universität Freiburg

Kosten

CHF 350.–

Anmeldefrist

25. Februar 2026

Annulationsbedingungen

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Für Abmeldungen, die in jedem Fall schriftlich zu erfolgen haben, verrechnen wir eine Umtriebsentschädigung von CHF 50.–, ab 4 Wochen vor Kursbeginn die Hälfte, ab 2 Wochen vor Kursbeginn die vollen Kurskosten. Bei zu wenigen Anmeldungen behält sich die Weiterbildungsstelle vor, den Kurs zu verschieben oder zu annullieren. Bei Annullation oder für Sie unpassendem Verschiebungsdatum erhalten Sie das ganze Kursgeld zurück.

Online-Anmeldung > www.unifr.ch/weiterbildung

Anmeldung und Organisation

Weiterbildungsstelle
Universität Freiburg
Rue de Rome 6, 1700 Freiburg
Tel: +41 (0)26 300 73 47
E-Mail: weiterbildung@unifr.ch
www.unifr.ch/weiterbildung